

GUÍA DE ALIMENTOS PARA MUJERES

NUTRIENTES QUE OFRECE	1 PORCIÓN	NUTRIENTES QUE OFRECE	1 PORCIÓN
Proteína, hierro, riboflavina, niacina, vitaminas B ₆ y B ₁₂ , fósforo y zinc	CARNES Y SUSTITUTOS DE CARNES Res, pescado, aves o animales de caza, 2 onz. Atún o salmón enlatado, 1/2 taza Huevos, 2 Hígado, 2 onz. Salchichas, 2 Carnes frías, 2 onz.	Vitamina C Se puede usar fresco, congelado o enlatado, sin embargo el contenido de vitamina C de los productos enlatados es más bajo. Es posible que algunos alimentos considerados normalmente como una excelente fuente nutritiva no se enumeren debido al gran tamaño de la porción que se necesita.	ALIMENTOS CON VITAMINA C Jugos: naranja, toronja, 3/4 taza; jugos de fruta enriquecidos con vitamina C, 3/4 taza Frutas: Melón 1/2 taza, fresas 1/2 taza, toronja 1/2, mandarinas 2 pequeñas, naranja 1 mediana Verduras: brócoli, crudo o cocido, 1/2 taza, coliflor, cruda o cocida, 1/2 taza, pimientos, verdes o rojos, 1/2 taza, tomates, 1 mediano, coles de Bruselas, 1/2 taza
	Proteína, hierro, tiamina, folato, zinc, fósforo, magnesio, vitaminas B ₆ y E		Crema de cacahuete, 4 cdas. soperas Nueces, 1/2 taza Frijoles secos, chícharos o lentejas cocidas, 1 taza
Calcio, vitamina D, riboflavina, proteína, vitaminas A, E, B ₆ y B ₁₂ y magnesio Para algunas personas, la leche y los productos lácteos son las principales fuentes de proteína en la dieta.	LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS Entera, 2% o descremada, 1 taza Leche en polvo descremada reconstituida o leche evaporada reconstituida, 1 taza Jocoque, 1 taza Queso fresco, 1 1/2 onz. Queso de untar, 2 onz. Queso cottage, cremoso, 2 tazas Sopa crema elaborada con leche, 1 1/2 tazas Helado, 1 1/2 tazas Budines y natillas elaborados con leche, 1 taza Yogurt, 1 taza	Excelente o rica fuente de folato. También contiene: Vitaminas A, E y B ₆ , riboflavina, hierro y magnesio	VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURA 1 taza, de verduras crudas o cocidas, de espárragos, coles de Bruselas, verduras de hoja verde como: espinaca, betabel, mostaza y nabo
			Vitamina A, E y vitaminas B, magnesio y fósforo
Tiamina, niacina, riboflavina, hierro y fósforo Siempre que sea posible, elija productos de grano entero como el pan integral, avena, trigo rallado, germen de trigo, granola. Estos productos ofrecen más magnesio, zinc, fibra, folato y vitaminas B ₆ y vitamina E.	PANES Y CEREALES Pan integral y pan enriquecido, 1 rodaja Cereales calientes, 1/2 taza Cereales listos para comer, 3/4 taza Codos, fideos, espagueti, cocidos, 1/2 taza Arroz cocido, 1/2 taza Pan de elote, 1 trozo (cuadrado de 2") Panecitos, muffin, biscuit, 1 Galletas saladas, 5 Tortillas, 1 Pan de hamburguesa o de salchichas, 1/2 Bagel o english muffin, 1/2	Vitamina A, E y vitaminas B, magnesio y fósforo	OTRAS FRUTAS Y VERDURAS Una porción de 1/2 taza incluye todas las demás frutas y verduras Los alimentos a continuación son excelentes fuentes de vitamina A; zanahorias, calabaza, papas dulces, calabaza de invierno y verduras de hoja verde.
			Calorías, esencialmente ácidos grasos y vitamina E. Siempre que sea posible, elija productos elaborados con aceites de maíz, semillas de algodón, cártamo, soja, girasol o canola.
	Alimentos de altas calorías y bajo contenido nutritivo	GRASAS Y ACEITES – Use con moderación Margarina, mantequilla, aceite, 1 cdta. Aderezos de ensalada, queso crema, 1 cda. sopera Crema agria, crema doble, 1 cda. sopera Tocino, 1 rodaja Mayonesa, 1 cdta. Gravy, 1 cda. sopera	
		OTROS ALIMENTOS Cosas dulces: galletas, pasteles, masas, mermelada, caramelos, refrescos Cosas saladas: papas fritas, tortillas de maíz, tocino salado, pretzels, etc.	

Al comer la cantidad de porciones sugeridas que se enumeran en la parte delantera del formulario, se cumplirá con las calorías mínimas necesarias para cada categoría. El plan puede adaptarse para cubrir las variaciones en la cantidad de calorías necesarias para cada persona. Se puede aumentar la cantidad de calorías al incrementar el número de porciones de cualquier grupo de alimentos, aunque se recomiendan porciones adicionales de los grupos de panes, cereales y frutas/verduras.

Se recomienda no consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo y el amamantamiento.

Comentarios:
